

# 全身 鍛える ACTION

brilliant days  
 AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air  
 Presenter: Kuniko KITAGAWA

まとめて  
 2014  
 4.23

「下半身スッキリ」  
 「内モモほっそり」



「この腕、お腹まわりシヤキッ」  
 いろんな部分を同時に  
 鍛えられるエクササイズです。  
 ちょっとウツイけど、  
 マルチな効果を目指して  
 レッツチャレンジ!!

①

最初は「ちょいキツ脇腹アクション!」



手足を広げて大の字に  
 立ちます。  
 右手を伸ばしたまま  
 腰をひねって左足首  
 にタッチ☆  
 1.2でタッチ、3.4で戻す。  
 反対の手も伸ばしたまま  
 やると効果UPです!



②

続いて「エアロビで下半身スッキリアクション!」

右ひざを上げて、軽くうしろにキック、前に引き上げて、戻す。  
 今度は左ひざを上げて、後ろキック、前に引き上げて、戻す。  
 腕は前後に振ってバランスをとって下さい。テンポが早いので  
 半分のスピードでやりましょう。



③

次は「内股スッキリ  
 モデル歩きアクション」

背筋をのびして立ち、  
 足をクロスさせながら  
 歩きます。  
 右足は左の方に、  
 左足は右の方に  
 踏み出して、ランウェイ  
 を歩くファッションモデル  
 のつもりでチャレンジ!



④

最後は「二の腕スッキリ  
 めちゃキツアクション!」



お尻はキツく  
 しめよう



ひじを曲げ、両手のげんこつを  
 縦にして机の上に置きます。  
 小指が下になるようにね。  
 で、1.2.3.4.5.6は  
 机を下に押すようにグーッと  
 力を込める。  
 7.8は休んで、またグーッ!

背筋はまっすぐ  
 伸ばしたまま。  
 続けてやると  
 腹筋にも効くよ!